

Kate Codrington

Tweede lente

Gevoelig door de overgang

Een positieve gids voor de (peri)menopauze en daarna



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Second Spring, the Self-care Guide to Menopause*, uitgegeven door HQ, een imprint van HarperCollins Publishers Ltd, Londen, Verenigd Koninkrijk

Vertaling Willie van Boven
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 960

ISBN 9789020221855
ISBN e-book 9789020221862

© 2022 Kate Codrington
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

Voor Bella

Inhoud

Voorwoord	11
Inleiding	15
De seizoenen van het leven	27
1 De seizoenen van het leven	28
2 De basis	36
3 Het zijn je hormonen	37
4 Een gruwelijke geschiedenis van de overgang	50
5 De overgang geeft je een evolutionaire voorsprong	57
6 Je kunt je voorbereiden op de overgang	59
7 Eer je bloed en je tranen	65
8 Zelfdoding	66
9 De klachten verschillen per cultuur	69
10 Wanneer gebruik je HT (hormoontherapie)	76
11 Vragen voor je huisarts	82
12 Aanvullende bondgenoten	84
13 Multi gender overgang	86
14 Leren ontspannen	91
15 Yoga nidra – de ultieme ontspanning	95
16 De diepe menstrualiteitmeditatie	98

De fase van afscheid 111

17 Afscheid: de eerste fase van de overgang	112
18 De geschenken van deze fase	121
19 Is dit alles?	122
20 Het voelt alsof je gek wordt maar feitelijk word je gezond	125
21 Klachten waar niemand je over vertelt	129
22 Vervroegde overgang?	133
23 Vervroegde overgang na een medische ingreep	135
24 Je bent niet alleen	143
25 Je lichaam weet wel hoe het moet	145
26 De kick van een tiener	147
27 Ontmoet de herfstvrouw	151
28 Eten en emoties	152
29 Eet goed, voel je goed	157
30 Onze cultuur maakt het erger	163
31 Milieuschade	166
32 Je krijgt het steeds warmer	169
33 Tem je innerlijke criticus	172
34 Verstand en gevoel	178
35 Je brein groeit	182
36 Je slaap lijdt eronder	185
37 Verlies van identiteit	188
38 Geen baby's meer	192
39 Razernij en rouw	196

De fase van overgave 201

40 Overgave: de tweede fase van de overgang	202
41 Zijn met het onbekende	210
42 Laat los en luister	212
43 Jezelf geboren laten worden	215
44 Selfcare in de fase van overgave	217
45 Heel die wonden	220

46	Kleine attenties leiden tot grote veranderingen	225
47	Je partner in de overgang heeft je nodig	227
48	Seks kan slechter worden	230
49	Seks kan veel, veel beter worden	233
50	Anticonceptie	237
51	Werken met de maancyclus	243
52	Hoe verander je	246
53	Je hebt je vriendinnen nodig	249
54	Hou van je botten	252
55	Je baarmoeder spreekt	256
56	Je 'onderkant' spreekt	261
57	Je hebt een tussenjaar nodig	265
58	De overgang op je werk	269
59	De kracht van NEE om JA tegen jezelf te zeggen	274
60	Je zult nog wat meer los moeten laten	278
	De fase van bloei	281
61	Bloei: de derde fase van de overgang	282
62	Leren vertrouwen	290
63	De spanning vasthouden	292
64	Leren ontvangen	295
65	Je roeping vinden	297
66	Word vrienden met de dood	300
67	Herdefiniëren wat het betekent om vrouw te zijn	303
68	Het belang van rolmodellen	307
	Tweede Lente	311
69	Je gaat de Tweede Lente binnen	312
70	Zorgen voor jezelf in de Tweede Lente	322
71	Vier feest!	325
72	Welkom thuis bij jezelf	328

Woord van dank	329
Over de auteur	331
Noten	333
Bronnen	345

Voorwoord

De overgang is een periode van transformatie. Het is een prachtige, uitdagende periode in je leven, een kans om te evolueren en groeien. De overgang is een roep om opnieuw te kijken naar wie je denkt te zijn en eindelijk authentiek en gracieus je ware zelf te worden. Het is een periode waarin je de immense kracht van cyclische wijsheid voelt en je het licht van je ‘middelbare wijsheid’ op jezelf richt. Het wordt tijd om je schaduw in het licht te zetten zodat je je wezenlijke aard terug kunt claimen, opnieuw kunt vormen en je er opnieuw mee kunt verbinden.

Toen ik Kate Codrington voor het eerst ontmoette zat ze in de perimenopauze en verkondigde ze dat ze van plan was een ‘supervette’ menopauze te hebben. Door de jaren heen heb ik vol bewondering toegekeken hoe Kate haar menopauze aanging met volle, openhartige inzet voor het proces. Ze had inderdaad een supervette menopauze: creatief, hilarisch, uitgerust, eerlijk en met diepgang. De wijsheid die ze deelt in dit boek is niet alleen geworteld in haar eigen ervaring, maar in het leven van de vele vrouwen voor wie zij een gids en een bron van inspiratie is geworden. Dit is geen gewone gids, het is eerder een gulle, behulpzame metgezel die suggesties doet en je aanmoedigt naar je intuïtie te luisteren. Kates boek is de ideale metgezel voor je reis door de overgang. En geloof me, dit is geen reis die je alleen zou moeten maken. Het is een reis die moed vergt en aanmoediging vraagt en het gezelschap van medereizigers op je pad.

De energie van de overgang is een vitale vrijheidskracht die doorwerkt in je hart, ziel en geest en iedere laag van je zijn kan transforme-

ren, van fysiek tot emotioneel, van seksueel tot intuïtief, van geest naar psyche naar ziel. Als je door de poort van de overgang stapt, stap je in je volle kracht, je komt steeds dichterbij je vermogen om helder te zien en je doet een stap naar voren om anderen de weg naar vrijheid te wijzen.

Waarom wordt de overgang dan zo gevreesd en verguisd?

Omdat vrijheid ontwrichtend is! Onze mainstreamcultuur is bang voor de ontwrichtende kracht van vrouwenvrijheid en doet alles wat in haar macht ligt om ervoor te zorgen dat we deze poort naar vrijheid niet eens kunnen zien. Onze cultuur met haar vooroordelen over ouder worden, en de media die geobsedeerd zijn door jeugd en er jong uitzien zorgen voor zo'n diepe schaamte, afkeer en gêne over het vrouwenlichaam in de overgang, dat miljoenen vrouwen simpelweg hun hoofd laten hangen en de poort waarop staat 'menopauzale transformatie' laten voor wat die is. Zoveel vrouwen voelen zoveel afkeer van ouder worden, dat ze niet zien dat het je ook veel kan brengen. Ze zijn bang voor de overgang en ontkennen zo de cyclische wijsheid waarover iedere vrouw beschikt.

Waarom? Omdat bijna alles in onze maatschappij erop gericht is om je los te koppelen van elke vorm van die cyclische wijsheid. De grote bedrijven, alleen maar gericht op winst en productiviteit, willen niet dat je je wijsheid aanspreekt. De cycli van menstruatie, zwangerschap en overgang ontwrichten de structuur van de kapitalistische economie en dus wordt je geleerd te ontkennen dat je een cyclisch wezen bent, moet je je gedragen als een man en wordt van je gevraagd om je intiemste en kostbaarste ingevingen en inzichten te bagatelliseren. En omdat je je veranderlijke en cyclische natuur nu eenmaal niet volledig kunt negeren, wordt je ook nog eens geleerd om je ervoor te schamen, om je te schamen voor je bloed, je rimpels, je witte haren, je intuïtie. Menstruele schaamte leidt tot seksuele schaamte, wat ertoe leidt dat je ten diepste het contact met jezelf en je kracht verliest, wat allemaal weer leidt tot menopauzale ellende in iedere laag van je zijn.

En toch, ondanks al die slechte verhalen en alle pogingen je af te leiden, te misleiden en te ontkrachten, ben je nog steeds op weg rich-

ting vrijheid. En je bevind je in het gezelschap van een bijzondere bevolkingsgroep, er waren namelijk nog nooit zoveel vrouwen in de overgang als nu. Je kunt je dus laten leiden door de stemmen van vrouwen die zich niet schamen, die de grootsheid van deze uitdaging om diep in jezelf te groeien vieren. De dappere stemmen van vrouwen zoals Kate, die waardig, zelfbewust en met humor door de overgang zijn gereisd: die stemmen roepen je op om ook jouw reis te eren en om vooral ook jezelf te eren.

Het proces van de overgang, waarin ik nog steeds zit, is de krachtigste initiatie van mijn leven. Het zijn de stemmen van mijn zusters die me hebben geholpen om dit te erkennen. Op mijn vierenvijftigste was ik nog maar halverwege mijn eerste jaar zonder bloedingen toen Kate me een eerste versie stuurde van dit boek. Ik voelde me gesterkt en geïnspireerd door wat ze allemaal had opgeschreven en wilde dus ook graag dit voorwoord schrijven. Het kostte me echter maanden en maanden, omdat ik in die overgang zat en alles er anders uitzag en ik op de één of andere manier niet meer met deadlines kon omgaan. Er was steeds iets anders dat mijn aandacht trok en mijn reis naar transformerende overgave was diep en compleet.

Toen het aantal dagen sinds mijn laatste menstruatie in een getal met drie cijfers veranderde, lanceerde ik een campagne om het misbruik van vrouwen bij yoga te stoppen. En toen ik al meer dan 200 dagen niet meer ongesteld was geworden, volgde ik Kates advies op om 'een menopauze tussenjaar te nemen' en trok ik me terug in het uiterste westen van Ierland. Ik verstopte me aan de wilde kust van Clare om verder te schrijven aan een boek waaraan ik al zeven jaar aan het schrijven was. Het schrijfproces van dit boek, dat nog steeds niet af is, is mijn overgangskalender, een nog altijd onvoltooide reis. Net als de afgelopen zeven jaar ben ik nog steeds een reiziger op een menopauzale reis.

Het domein van de overgang is uitgestrekt en ieder heeft haar eigen unieke reis te gaan. Kate geeft in dit boek veel wijze raad en hilarische observaties over het reisproces door dit terrein. Ze is een genereuze, nieuwsgierige reisgenoot die open staat voor alles wat zich aandient.

De tips die ze geeft en de fases die ze beschrijft zijn niet in steen gebeiteld en je kunt wijsheid ontlenu aan de patronen die Kate beschrijft. Het geeft je de ruimte en de richting om je ook open te stellen voor de verrassingen die zich onderweg voor je ontvouwen. Mijn reis door de overgang bevatte bijvoorbeeld bijzondere momenten van diepe communie in de stilte waartoe ik gedwongen werd door weken van ziekmakende duizelingen, en een diepgaand contact met visionaire droomruimtes wanneer ik schuil ging achter verblindende hoofdpijn. Ook begon ik iedere ochtend wakker te worden met verwarrende en vaak komische dromen in rijm. Ik besepte dat terwijl de bloedstroom langzaam ophield, de woordenstroom toenam. Al deze ervaringen heb ik nu gelukkig kunnen plaatsen in de bredere context van de reis die Kate beschrijft en ik ben haar dankbaar voor de toewijding en humor waarmee ze het uitgestrekte terrein van de overgang heeft ontgonnen.

Jouw levensverhaal, jouw lichaam, jouw keuzes en jouw culturele verwachtingen creëren een unieke overgangsreis die van je verlangt om je te verzoenen met je leven tot dusver en tevens het pad te creëren dat je in de toekomst wilt gaan lopen als de 'oudere vrouw' die je zult zijn. Ieders route is anders. En zonder landkaart kun je gemakkelijk verdwalen, maar Kates boek is een verhelderende, onmisbare gids op het onbekende terrein van de overgang.

Alle dank aan en lof voor Kate Codrington, ze is echt de perfecte reisgezel voor iedereen die zich een weg door de overgang baant. Laat haar woorden je helpen en bemoedigen, zodat deze transformerende reis heel speciaal voor je wordt en je als vanzelf in een andere flow brengt, de flow van jouw natuurlijke levenscyclus. Zo begin je vol kracht aan de fase na de overgang!

Uma Dinsmore-Tuli

Inleiding

In de loop van mijn leven heeft er een menstruatiereductie plaatsgevonden. Toen ik voor het eerst ongesteld werd was dat nog iets geheims, iets waar je je voor moest schamen. Destijds was het enige menstruatieproduct dat verkrijgbaar was een groot verband dat je op een speciale manier moest vouwen en met veiligheidsspelden op zijn plek moest houden. De generatie van mijn dochter heeft toegang tot allerlei informatie en kan kiezen uit een uitgebreid assortiment producten: menstruatiebroekjes, wasbare maandverbanden, cups, tampons en wegwerpmaandverband. De kracht van onze menstruatie wordt niet langer verstopt achter gesloten deuren: we eigenen het onszelf toe en herkennen het veelzijdige geschenk dat ons leven verrijkt met creativiteit en diepgang. Menstruele schaamte is in beweging, we zijn niet langer ‘vervloekt’!

De overgang bevindt zich nu aan de vooravond van een vergelijkbare verschuiving. Nu ze langzaam tevoorschijn komt vanuit de hoek van beschamend ‘vrouwelijk ongemak’, is er bijvoorbeeld in het bedrijfsleven steeds vaker beleid ten aanzien van de overgang en wordt er op televisie over gesproken. Hoewel steeds meer bekende vrouwen er in het openbaar over praten, vestigen veel vrouwen er maar liever niet de aandacht op als ze in de overgang zijn, of nemen zelfs onbetaald verlof op. Je bent immers niet meer ‘effectief’ op je werk als je zegt dat je last hebt van overgangsklachten. Gelukkig zien steeds meer werkgevers in dat ze heel veel gekwalificeerde vrouwen van achter in de veertig kwijtraken als hier geen aandacht en begrip

voor is, net op het punt dat ze een seniorrol kunnen gaan vervullen.

De overgang is, net als de menstruatie, meer dan een verzameling lichamelijke gebeurtenissen. Het is ook een psychologisch proces dat je in een nieuwe fase van je leven brengt en een initiatie kan zijn om je 'beste zelf' te worden. Feitelijk is de overgang een innerlijke taak. Opvliegers zijn misschien het bekendste kenmerk, maar de grootste veranderingen doen zich voor op het gebied van je identiteit, wie je bent en hoe je in het leven wilt staan. Het kan een tijd van veel groei en kansen zijn die gevolgd wordt door een Tweede Lente, waarover later meer.

Ik ben blij met mijn leven na de overgang. Minder
zorgen, meer openheid, minder gedoe.

Liz

Waar er redelijk gemakkelijk gesproken wordt over de lichamelijke aspecten (de opvliegers, de kwaaltjes en pijntjes), krijgen de minder zichtbare en soms onverwachte psychologische aspecten minder aandacht. De overgang kun je zien als een initiatie of rite de passage die je van de ene zijnstoestand naar de andere brengt, en gaat onvermijdelijk gepaard met psychologische pijn. Je kunt niet zonder kleerscheuren van jaren van faciliteren en moederen naar een 'supervette' Tweede Lente overstappen. Dat is normaal. Dat is deel van het proces. We zouden dolgraag zien dat emotionele groei als vanzelf gaat, maar we weten allemaal dat het leven niet zo werkt: het gaat gepaard met vallen en opstaan. Het is niet fraai. Nee, het is veel beter dan dat. Gelukkig is er ondanks de chaos een onderliggende organisatie die ons naar heelheid beweegt.

Als je ervoor kiest om het proces bewust aan te gaan kan de overgang jou, als een goede fee van initiatie, veranderen in de persoon die je altijd al wilde zijn. Je betreedt dan de jaren na de overgang zonder dat het jou iets kan schelen wat anderen denken, doet vol levenslust waar je zelf plezier in hebt waarbij je je 'nee' wijs kunt aanwenden op weg naar meer vervulling. Antropologe Margaret Mead verwoordde

het bondig: ‘Er is geen grotere creatieve kracht in de wereld dan die van een geestdriftige vrouw in de overgang’.¹

Ik zeg niet dat het gemakkelijk is, zeker niet. Waarschijnlijk lees je dit boek omdat je je niet goed voelt, doodsbang bent dat de overgang bij jou aan de deur klopt of dat je er al middenin zit en bang bent dat je het allemaal niet meer weet of iemand kent bij wie dat zo is. Ik kan je geruststellen: als het er chaotisch uitziet, doe je het helemaal goed. De overgang is een enorme uitdaging maar ook een initiatie die je op een plek van zelfliefde kan brengen waar zelfs een ongelimiteerd aantal saunabezoeken, yogasessies en nachten vol goede nachtrust bij in het niet vallen.

Over mij

Ik ga iets bekennen: mijn naam is Kate en ik ben verslaafd aan persoonlijke groei. Althans, dat was ik, tot de overgang voorbijkwam voor een op maat gemaakte therapeutische ervaring die me voor eens en altijd genas.

Ik was een onhandige tiener en wilde wanhopig graag stoer zijn maar mijn uiterlijk – half kaalgeschoren hoofd en legerkistjes – verhulde onvoldoende mijn wanhopige behoefte me geliefd te voelen, het gevoel te hebben dat ik oké was. Mijn grote zus nam me in de jaren 80 mee naar zo’n blij workshop met een kamer vol huilende mensen en ondanks mijn ongemak bij die lastige emoties (in ons gezin mochten we geen gevoelens hebben) begon ik me toch af te vragen of ik misschien meer op mijn gemak kon raken met mezelf – en dat was het begin van mijn verslaving. Een therapeutische massage die volgde was een openbaring en daarmee begon mijn reis naar een betere relatie met mezelf.

Onderweg heb ik een aantal briljante leraren mogen ontmoeten. Ik leerde in het begin van de jaren 90 biodynamische psychotherapie bij Gerda Boyesen. Zij was een pionier die begreep hoe belangrijk het stimuleren van de nervus vagus was om te helen en in de jaren 50 al de aangeboren wijsheid van het lichaam benadrukte lang voordat dit

gemeengoed werd. Jarenlang werkte ik lichaamsgericht, gebruikmakend van massage, aanraking en ademwerk om mensen te helpen hun psychologische wonden te helen en een beter gevoel over zichzelf te krijgen, waaronder ook mensen met HIV en AIDS. Na de geboorte van mijn kinderen, die nu fantastische tieners zijn, kreeg ik training van Suzanne Yates van Wellmother en leerde ik Shiatsu en beweging voor tijdens de zwangerschap. Dit leidde ertoe dat ik als vanzelf bewondering kreeg voor de kracht en magie van de baarmoeder. Daarna volgde ik een training in het masseren van de baarmoeder en verdiepte ik mijn begrip van de reproductieve gezondheid van vrouwen bij vooraanstaande yogatherapeute, auteur en activiste Uma Dinsmore-Tuli en bij Alexandra Pope. Als ik niet schrijf of spreek met interessante mensen voor mijn podcast, bestaat mijn werk uit 1-op-1-mentorgesprekken en het begeleiden van groepen en bijeenkomsten waarin ik vrouwen in de overgang stimuleer om een liefdevolle relatie te ontwikkelen met zichzelf en erop te vertrouwen dat ze niet gebroken zijn en dat er goede tijden in het verschiet liggen.

Wat heb je aan dit boek

Het liefst wil ik dat het lezen van *Tweede lente* je geruststelt dat de overgang er niet op uit is om je te vernietigen, maar je juist goed gezind is. Ze wil dat je je volledige potentieel benut zodat je het derde deel van je leven zo volledig en creatief mogelijk kunt leven. *Tweede lente* is een gids voor de psychologische fases van de overgang, het leert je hoe je door veranderingen aan te brengen in je levensstijl kunt omgaan met lastige lichamelijke klachten en helpt je begrijpen waardoor deze kunnen worden veroorzaakt. Je komt te weten wat HT (hormoontherapie) echt kan doen en krijgt een heleboel oefeningen die speciaal voor de overgang zijn gemaakt waarmee je kunt ontspannen en je klachten kunt verzachten. Als je eenmaal begrijpt hoe je de golven van de overgang kunt bevaren, komen de geschenken van je Tweede Lente ook voor jou beschikbaar. Want ja, er zijn ook geschenken!

Hersennmist (*brainfog*) bestaat echt en met alles wat er verder nog

speelt in je leven snap ik dat je niet per sé genoeg tijd hebt om het hele boek in één keer te lezen. Daarom heb ik het verdeeld in hapklare brokken zodat je kunt kiezen of je eerst opzoekt wat op dit moment voor jou speelt en een oefening kunt doen die je zal helpen beter om te gaan met je klachten, of dat je de hoofdstukken één voor één leest.

De oefeningen

Er zijn verschillende oefeningen waaruit je kunt kiezen, zoals schrijven in je dagboek, kleine veranderingen in levensstijl, yoga nidra (een vorm van geleide meditatie), aanpassingen in je eetgewoonten enzovoort. Aangezien het proces van de overgang je dichter bij je eigen autoriteit brengt, weet jij wat werkt en wat niet, en zijn de oefeningen een aanvulling op de bronnen die je al hebt.

In dit boek vind je allerlei suggesties voor verdere verkenning en voor het aanbrengen van kleine veranderingen, doe de dingen vooral in je eigen tempo en op je eigen manier. Dit is geen verbeterprogramma en je kunt niets fout doen!

Voordat je met een oefening begint is het goed om eerst je aandacht te richten op je lichaam: als je aan die oefening denkt, voel je je dan ontspannen en lekker in je vel of juist gespannen en onder druk gezet? We zijn zo snel geneigd te doen wat we denken te moeten doen, en als dat niet lukt zijn we teleurgesteld omdat we hebben 'gefaald'. Doe alleen wat goed voelt zolang het goed voelt.

Onderzoek alsjeblieft zelf de suggesties die ik doe en wees je ervan bewust dat sommige ogenschijnlijk onschuldige kruidenremedies slecht samengaan met andere medicijnen. Je bent verantwoordelijk voor je eigen welzijn. Raadpleeg altijd je huisarts in geval van twijfel. Ik hoop dat je met wat ik je hier aanreik geïnspireerd wordt om vriendelijker voor jezelf te worden en dat je je uiteindelijk zult realiseren dat je helemaal niet gefixt hoeft te worden. Je hebt alles in huis om te nemen wat je nodig hebt en de rest te laten schieten.

Soms is het leven zo intens dat een klein oefeningetje al te veel kan zijn, dus wanneer je er helemaal klaar mee bent is het goed om jezelf

eraan te herinneren dat je het goed doet. Dat is waarom ieder onderwerp wordt afgesloten met een zinnetje dat de essentie vangt van wat je voor jezelf kunt betekenen. Deze kleine mantra's zijn vaak recht voor z'n raap en luchtig zodat ze een glimlach op je gezicht brengen als het allemaal niet meevalt. Als er één is die je bijzonder aanspreekt, schrijf deze dan gerust op een post-it of zet het op je screensaver zodat je er iedere dag even naar kunt kijken.

Citaten

In het hele boek staan citaten van gewone mensen die hun ervaring beschrijven. Ik wil je graag laten zien dat je niet alleen bent, dat we van over de hele wereld samen over de woelige baren reizen en dat alles goed komt. Iedereen die ik interviewde over de overgang vertelde over de bevrijding en verlossing die ze uiteindelijk ervoeren. Ook degenen die al in hun Tweede Lente waren en dus in retrospectief konden terugblikken, gebruikten deze termen. Ze zijn als grote zussen die de weg voor je laten zien. Ook mijn vrienden en allerlei andere mensen stelde ik eindeloos vragen over hun ervaringen met de overgang, en gelukkig wilden ze die beantwoorden en mocht ik hun antwoorden met jullie delen. Als ik iemand citeer die liever anoniem blijft heb ik de naam veranderd en tussen aanhalingstekens geplaatst.

Niets inspireert mij meer dan de kracht van verhalen van (buiten) gewone mensen over heling en doorzetten nadat ze door het leven onderuit zijn gehaald. Keer op keer word ik tot tranen toe geroerd als mensen zien dat ze veel meer zijn dan ze dachten, dat er rijkdom en vreugde te vinden is ondanks, of zelfs dankzij, de verwondingen die ze hebben opgelopen. Ik voel me ten zeerste bevoorrecht dat ze deze verhalen aan me hebben toevertrouwd. Dit boek is dan ook geschreven door cliënten en deelnemers aan retraites die zo gul waren hun verhalen te delen. Ik ben jullie allemaal veel dank verschuldigd.